Celebre la cocina hispana

Healthy Hispanic Recipes

MH95D2196

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD
Instituto Nacional del Cáncer

Contents

2 Picadillo

4 Mango Delight

6 Seafood Stew

8 Chicken Tamales with all the Extras

12 Mixed Salads in Vinaigrette

16 Hearts of Palm Salad

18 Chayotes María

20 Vegetarian Beans with Rice

24 Fruit Salad with Frozen Yogurt

24 Arepas

26 Pigeon Peas with Rice

28 Potatoes a la Huancaína

30 Pupusas

32 Plantain Cereal

34 Cucumber Soup

36 Turkey Stew

38 Humintas

40 Winter Squash Soup

Note: Sodium content does not include addition of optional amounts of salt mentioned in the recipes in this booklet.

Indice

3 Picadillo

5 Delicia de Mango

7 Caldo Marino

10 Tamales de Pollo con todos los Extras

14 Ensaladas Mixtas a la Vinagreta

17 Ensalada de Palmitos

19 Chayotes María

22 Frijoles Vegetarianos con Arroz

25 Ensalada de Frutas con Helado de Yogurt

25 Arepas

27 Arroz con Gandules

29 Papas a la Huancaína

31 Pupusas

33 Cereal de Plátanos

35 Sopa de Pepino

37 Pavo Guisado

39 Humintas

41 Sopa de Calabaza de Invierno

Nota: El contenido de sodio no incluye la sal opcional que se menciona en las recetas en este libro.

DEPARTMENTO DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS ESTADOS UNIDOS
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud

MH95D2196

Estas recetas no solamente rinden honor a la herencia hispana sino que también muestran cómo podemos preparar nuestros platos tradicionales usando frutas y vegetales y menos grasa.

Una alimentación baja en grasa y alta en fibra puede reducir el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer. A pesar que la grasa es vital para las funciones del cuerpo, la mayoría de las personas, incluyendo niños, consume más de la que necesita. El Instituto Nacional del Cáncer estima que alrededor de un tercio de todos los tipos de cáncer puede tener relación con los alimentos que comemos.* El Instituto recomienda que se reduzca el consumo de grasas a no más del 30 por ciento del total de las calorías que se consume diariamente.

Añada más frutas y vegetales a sus platos. Use especias y condimentos para darles sabor. Exhorte a su familia a comer frutas como postres y refrigerios. ¡Recuerde, los alimentos bajos en grasa pueden ser deliciosos!

Los ingredientes que se usan en estas recetas se pueden conseguir fácilmente en los mercados de frutas y vegetales, en las tiendas o bodegas latinas y en muchos supermercados.

Para más información, llame al número telefónico gratuito del Servicio de Información sobre el Cáncer, del Instituto Nacional del Cáncer, al 1-800-422-6237.

¡Salud!

*Fuente:(Doll R, Peto R. "The causes of cancer: Quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today." Journal of the National Cancer Institute 1981; 66(6): 1191-1308).

Office of Minority Health
Resource Center
PO Box 37337
Washington, DC 20013-7337

Picadillo

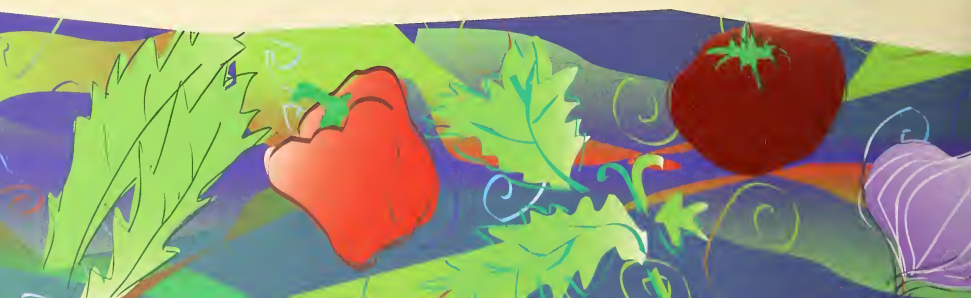
4 servings

1 medium onion, chopped
1 clove garlic, minced
1 pound ground extra lean beef
¼ cup sherry (optional)
½ teaspoon cumin
½ teaspoon oregano
⅛ teaspoon salt
Pinch ground red pepper
¼ cup raisins
1 cup diced fresh or canned pineapple
1 16-ounce can crushed tomatoes
1 medium green bell pepper, chopped
¼ cup chopped pimiento or red bell pepper

Per Serving:
calories: 324
total fat: 14 g
- saturated fat: 6 g
cholesterol: 70 mg
sodium: 282 mg
dietary fiber: 3 g
carbohydrates: 27 g
protein: 24 g
Serving Size:
1½ cups

In a large skillet over medium-high heat, brown the ground beef, onion, and garlic until the onion is tender and the meat is no longer pink and the juices run clear. Drain off all fat. Add all remaining ingredients except the green pepper and pimiento. Bring to a simmer and cook 5 minutes. Add green pepper and pimiento and heat through.

Serve with rice and bread.



Picadillo

4 porciones
1 cebolla mediana, picada
1 diente de ajo, picado finamente
1 libra de carne extra magra de res, molida
¼ taza de jerez (opcional)
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de orégano
⅛ cucharadita de sal
Una pizca de pimiento rojo molido
¼ taza de pasas de uva
1 taza de piña en cubos, fresca o envasada
1 tarro de 16 onzas de tomates en trozos
1 pimiento verde mediano, picado
¼ taza de pimiento rojo, picado

Por porción:
calorías: 324
grasas: 14 g
- grasas saturadas: 6 g
colesterol: 70 mg
sodio: 282 mg
fibra alimenticia: 3 g
carbohidratos: 27 g
proteínas: 24 g
Tamaño de cada porción:
1½ tazas

1 En un sartén grande, a fuego mediano, dore la carne molida, la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté blanda y la carne haya perdido su color rosado y el líquido que suelta la carne salga claro. Escurra toda la grasa que suelte. Agregue los demás ingredientes, excepto los pimientos picados. Cocine suavemente durante 5 minutos. Agregue los pimientos y cocine hasta que se calienten un poco.

Sírvase con arroz y pan.

Mango Delight

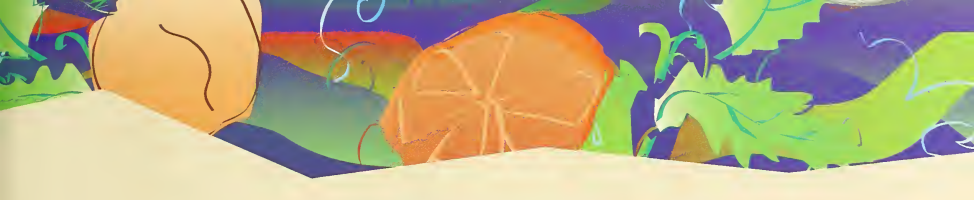
15 servings

1 cup orange juice
3 packets unflavored gelatin
5 medium, very ripe mangoes
1 cup sugar
1 cup evaporated skim milk
2 cups light whipped topping

Per Serving:
calories: 228
total fat: 2 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 1 mg
sodium: 54 mg
dietary fiber: 5 g
carbohydrates: 47 g
protein: 5 g
Serving Size:
⅔ cups

1. Put the orange juice into a small, heat-proof bowl and sprinkle the gelatin over it. Set aside for 5 minutes.
2. Peel mangoes, cut fruit from pits and puree in blender or food processor. You should have 4 cups of puree. Transfer the puree to a large mixing bowl and stir in the sugar and evaporated milk.
3. Warm the juice and gelatin over a bowl of hot water until liquid and smooth. Whisk the gelatin into the mango mixture.
4. Stir in the whipped topping
5. Fill a 10-cup mold with cold water and pour all the water out. Fill the mold with the mango mixture, cover with plastic wrap and refrigerate until set, at least 2 to 3 hours.
6. To serve, wrap a warm, damp towel around the mold. Invert a serving plate over the mold and, holding plate and mold together, turn plate upright. Lift the mold away carefully. Garnish with fresh fruit if desired.

Serve cold.



Delicia de Mango

15 porciones

1 taza de jugo de naranja
3 paquetes de gelatina sin sabor
5 mangos medianos, bien maduros
1 taza de azúcar
1 taza de leche evaporada descremada
2 tazas de "light whipped topping"

Por porción:
calorías: 228
grasas: 2 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 1 mg
sodio: 54 mg
fibra alimenticia: 5 g
carbohidratos: 47 g
proteínas: 5 g
Tamaño de cada porción:
⅔ taza

1. Vierta el jugo de naranja en una fuente pequeña, a prueba de calor, y espolvoree encima la gelatina. Déjelo descansar durante 5 minutos.
2. Pele los mangos y muela la pulpa en una licuadora o use un procesador de alimentos. Debe tener 4 tazas de la pulpa de mango. Ponga la pulpa molida en un tazón grande y mezcle con el azúcar y la leche evaporada.
3. Caliente un poco el jugo con la gelatina, a baño María, hasta tener un líquido suave. Una este líquido con la mezcla de mango.
4. Eche el "whipped topping" y mezcle bien.
5. Llene con agua fría un molde con capacidad de 10 tazas y luego tire el agua. Llene el molde con la mezcla de mango, cubra con envoltura de plástico y refrigere entre 2 y 3 horas.
6. Para servir, envuelva el molde con una toalla tibia y húmeda. Ponga un plato de servir invertido sobre el molde y, sosteniendo el molde y el plato juntos, voltéelos. Levante el molde cuidadosamente. Adorne con frutas frescas si lo desea.

Sírvase frío.

CHILE

Seafood Stew

10 servings

4 cups water
2 cups white wine
2 celery stalks, coarsely chopped
2 carrots, coarsely chopped
1 pound crayfish, washed
1½ pounds medium shrimp, washed
1 tablespoon olive oil
2 medium onions, finely chopped
2 medium red bell peppers, finely chopped
4 medium tomatoes, dipped in boiling water for 30 seconds, peeled and chopped
2 tablespoons tomato paste
2 teaspoons chopped fresh thyme
2 teaspoons chopped fresh oregano
1½ pounds sea bass fillets, cut into chunks
1½ pounds small squid, cleaned and sliced
Pepper to taste
Very small amount of salt (optional)

Per Serving:
calories: 244
total fat: 4 g
- saturated fat: 1 g
cholesterol: 266 mg
*sodium: 194 mg**
dietary fiber: 2 g
carbohydrates: 9 g
protein: 33 g
Serving Size:
2½ cups

1 In a large, non-aluminum saucepan, stir together the water, white wine, celery, and carrots. Bring to a simmer and cook for 5 minutes. Add the shrimp and crayfish and simmer for 3 to 4 minutes. Strain the shellfish and vegetables from the broth and set the broth aside. Peel the crayfish and shrimp and discard the shells and vegetables.

2 Warm the olive oil in the large saucepan over medium-high heat. Cook the onions and peppers until tender, about 6 minutes. Stir in the tomatoes, tomato paste, thyme, and oregano. Add the reserved broth and bring it to a simmer. Stir in the sea bass and squid and simmer for 2 minutes. Return the crayfish and shrimp to the broth and simmer 1 more minute. Season to taste (optional), ladle into bowls, and serve immediately.

Serve with bread.

Caldo Marino

10 porciones

4 tazas de agua
2 tazas de vino blanco
2 tallos de apio, cortados en pedazos grandes
2 zanahorias, cortados en pedazos grandes
1 libra de langostinos de agua fresca (crayfish), lavados
1½ libra de camarones, lavados
1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas medianas, finamente picadas
2 pimientos rojos medianos, finamente picados
4 tomates medianos, pasados 30 segundos por agua hirviendo, pelados y picados
2 cucharadas de pasta de tomate
2 cucharaditas de tomillo fresco, picado
2 cucharaditas de orégano fresco, picado
1½ libra de filete de róbalo (sea bass), cortado en trozos
1½ libra de calamares pequeños, limpios y rebanados
Pimienta a gusto
Una pizca de sal (opcional)

Por porción:
calorías: 244
grasas: 4 g
- grasas saturadas: 1 g
colesterol: 266 mg
*sodio: 194 mg**
fibra alimenticia: 2 g
carbohidratos: 9 g
proteínas: 33 g
Tamaño de cada porción:
2½ tazas

1 En una cacerola grande, que no sea de aluminio, ponga el agua, el vino blanco, el apio y las zanahorias. Hierva lentamente durante 5 minutos. Agregue los langostinos y los camarones y continúe el hervor lento por 3 ó 4 minutos más. Cuele los mariscos y los vegetales y reserve el caldo. Pele los langostinos y los camarones y tire los caparazones y los vegetales.

2 Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande, a fuego mediano. Fría las cebollas y los pimientos hasta que queden blandos; cerca de 6 minutos. Agregue los tomates, la pasta de tomate, el tomillo y el orégano. Añada el caldo que guardó e hierva lentamente. Agregue los trozos de róbalo y los calamares y continúe hirviendo por 2 minutos más. Añada los langostinos y los camarones pelados y cocine 1 minuto más. Sazone a su gusto (opcional)y sirva inmediatamente en platos hondos. *Sírvase con pan.*

NICARAGUA

Chicken Tamales with all the Extras

Makes 20 tamales

30 corn husks or 20 pieces of aluminum foil cut into 10-inch squares

Dough

4 cups (1 pound) masa harina
2 cups skim milk
1½ cups low-sodium chicken broth (remove fat)
½ cup mashed potatoes
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon lemon juice
½ teaspoon salt

Filling

¼ cup lemon juice
½ teaspoon salt
2 cloves garlic, minced
½ pound boneless, skinless chicken breasts, cut into 20 strips, ½-inch by 2-inches

Garnishes

2 medium potatoes, peeled, halved lengthwise and thinly sliced(20 slices)
40 raisins
2 tomatoes, halved and thinly sliced (20 slices)
1 onion, halved lengthwise and thinly sliced
½ red bell pepper, thinly sliced (20 slices)
2 fresh green chilies, thinly sliced (20 slices)
20 fresh mint sprigs

Per Serving:
calories: 354
total fat: 7 g
- saturated fat: 1 g
cholesterol: 20 mg
sodium: 308 mg
dietary fiber: 7 g
carbohydrates: 59 g
protein: 17 g
Serving Size:
each tamale is 1"x 4"

To make the dough

In a large saucepan, stir together the dough ingredients with a wooden spoon. Cook the dough over medium-low heat for 20 to 25 minutes, until firm but still moist. Cool to room temperature and wrap in plastic until needed. The dough may be made one day in advance and refrigerated.

To make the filling

In a medium mixing bowl, stir together the lemon juice, salt, and garlic. Stir in the chicken. Cover and refrigerate for at least 2 hours and up to 24 hours.

To assemble and cook

1. If you are using packaged corn husks, separate them, put in large bowl, cover with water, and set aside to soak for several hours or overnight.
2. Divide the dough into 20 pieces. Form each piece into a cylinder about 3 inches long and place it in the center of a husk or foil wrapper. Press into the dough a piece of chicken, 2 raisins and a slice of potato. On top of the dough place a slice of tomato, some onion slices, and a slice each of pepper and chili. Top with a sprig of mint.
3. Fold the ends of each foil or husk wrapper over the filling and garnishes and then fold the sides of the wrapper in tightly. To tie them into waterproof packages, use thin strips torn from several husks or use 5-inch pieces of string. If you are using foil instead of husks, tying is not necessary.
4. Fill the bottom half of a large steamer with water. Stand all the tamales upright in the top of the steamer and cover them with corn husks. Cover the pot tightly, bring the water to a boil, adjust heat to maintain a simmer, and let the tamales cook for about 1½ hours. To check for doneness, open a tamale; the dough should come away solidly from the husk or foil. As the tamales cook, check the water level occasionally and replenish if necessary.
5. Unwrap and serve immediately.

Serve with chayote soup.

Tamales de Pollo con todos los Extras

Para 20 tamales

30 hojas de maíz o 20 pedazos de papel de aluminio cortado en cuadrados de 10 pulgadas.

Masa

4 tazas (1 libra) de masa harina
2 tazas de leche descremada
1½ taza de caldo de pollo bajo en sodio (saque la grasa)
½ taza de puré de papas
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de jugo de limón
½ cucharadita de sal

Relleno

¼ taza de jugo de limón
½ cucharadita de sal
2 dientes de ajo, picados
½ libra de pechugas de pollo sin pellejo deshuesadas, cortadas en 20 tiras de ½ pulgada por 2 pulgadas.

Aderezos

2 papas medianas, peladas, cortadas a lo largo en mitades y en rebanadas delgadas (20 rebanadas)
40 pasas de uva
2 tomates, cortados por la mitad y rebanados finamente (20 rodajas)
1 cebolla, cortada a lo largo y rebanada finamente, ½ pimiento rojo, rebanado finamente (20 rebanadas)
2 ajíes verdes frescos, rebanados finamente (20 rebanadas)
20 ramitas de menta fresca

Por porción:
calorías: 354
grasas: 7 g
- grasas saturadas: 1 g
colesterol: 20 mg
sodio: 308 mg
fibra alimenticia: 7 g
carbohidratos: 59 g
proteínas: 17 g
Tamaño de cada porción:
cada tamal mide: 1"x 4"

Para hacer la masa

En una fuente grande, mezcle los ingredientes con una cuchara de madera. Cocine la masa a fuego medio-bajo entre 20 y 25 minutos, hasta que esté firme pero húmeda. Enfríela a temperatura ambiente y envuélvala en plástico hasta que la necesite. La masa se puede hacer un día antes y mantener en el refrigerador.

Para hacer el relleno

En una fuente mediana, junte el jugo de limón, la sal y el ajo. Agregue el pollo y revuelva. Cubra y refrigere por un mínimo de 2 horas y no más de 24 horas.

Para hacer los tamales y cocinarlos

1. Si está usando hojas de maíz, sepárelas y, en una fuente grande, remoje con agua durante varias horas o toda la noche.
2. Divida la masa en 20 porciones. Haga un cilindro de tres pulgadas con cada una de ellas y ponga en el centro de cada hoja o en el papel de aluminio. Inserte en la masa un pedazo de pollo, 2 pasas y una rodaja de papa. Luego, encima de la masa, ponga una rodaja de tomate y varias de cebolla, una rebanada de pimiento y otra de ají. Finalmente, ponga encima una ramita de menta.
3. Doble los extremos de cada hoja o papel de aluminio por encima del relleno y aderezos. Doble los costados y apriete. Para amarrarlos como paquetes que no se desarmen en el agua, use tiras delgadas de hojas de maíz o pedazos de cuerda de 5 pulgadas de largo. Si se está utilizando aluminio en vez de hojas, no es necesario amarrar.
4. Llene con agua la mitad de una olla grande para cocer al vapor. Pare todos los tamales en la parte superior de la olla y cúbralos con hojas de maíz. Cierre la olla firmemente, haga hervir el agua, ajuste el calor para mantener un hervor suave y deje que los tamales se cocinen durante 1½ hora. Para comprobar si están cocidos, abra un tamal; la masa debe separarse sólidamente de la hoja o del aluminio. Mientras los tamales se cocinan, revise el nivel del agua ocasionalmente y agregue más si es necesario.
5. Desenvuelva los tamales y sirva inmediatamente.

Sírvase con sopa de chayote.

ECUADOR

Mixed Salads in Vinaigrette

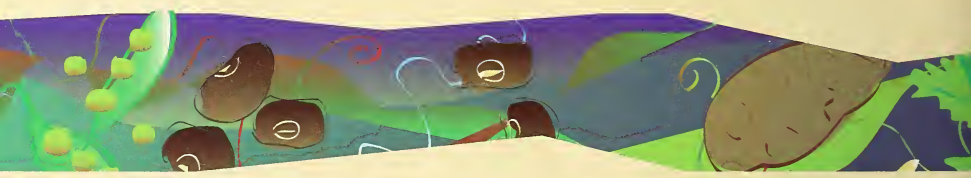
Each salad makes 6 servings

VINAIGRETTE

(Makes enough for 1 salad)
1 tablespoon olive or vegetable oil
2 tablespoons lemon juice
3 tablespoons low-sodium chicken broth (remove fat)
1 tablespoon dijon mustard
Pepper to taste
Very small amount of salt (optional)

Per Serving:
calories: 23
total fat: 2 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 0 mg
*sodium: 54 mg**
dietary fiber: 0 g
carbohydrates: 0 g
protein: 0 g
Serving Size:
1 tablespoon

In a medium bowl whisk all ingredients together.



LETTUCE AND POTATO SALAD

2 cups coarsely chopped lettuce
2 cups cooked, peeled, diced potatoes
1 cup cooked green beans, cut into ½-inch pieces
1 cup cooked peas
1 large ripe tomato, chopped
1 hard-boiled egg, sliced

Per Serving:
calories: 143
total fat: 4 g
- saturated fat: 1 g
cholesterol: 36 mg
*sodium: 53 mg**
dietary fiber: 4 g
carbohydrates: 23 g
protein: 5 g
Serving Size:
1 cup

In a large bowl, stir together the lettuce, potatoes, green beans, peas and tomato. Add the vinaigrette and toss. Garnish with sliced, hard-boiled egg and serve.

RED PEPPER AND GARBANZO BEAN SALAD

1 medium red bell pepper, diced
1 cup cooked garbanzo beans
1½ cups chopped celery
1 small red onion, thinly sliced
½ medium cucumber (peel if waxed), thinly sliced

Per Serving:
calories: 58
total fat: 3 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 0 mg
*sodium: 136 mg**
dietary fiber: 2 g
carbohydrates: 7 g
protein: 2 g
Serving Size:
¾ cups

In a large bowl, stir together all ingredients. Add the vinaigrette and toss. Cover and refrigerate for 30 minutes to 2 hours. Toss again just before serving.

GARDEN VEGETABLE SALAD WITH MUSHROOMS

1 cup cooked corn kernels
1 cup cooked, sliced carrots
1 cup cooked green beans, cut into ½-inch pieces
1 cup cooked peas
2 cups mushrooms, quartered

Per Serving:
calories: 100
total fat: 3 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 0 mg
*sodium: 55 mg**
dietary fiber: 4 g
carbohydrates: 16 g
protein: 4 g
Serving Size:
1 cup

In a large bowl, stir together all ingredients. Add the vinaigrette and toss. Cover and refrigerate for 30 minutes to 2 hours. Toss again just before serving.

ECUADOR

Ensaladas Mixtas a la Vinagreta

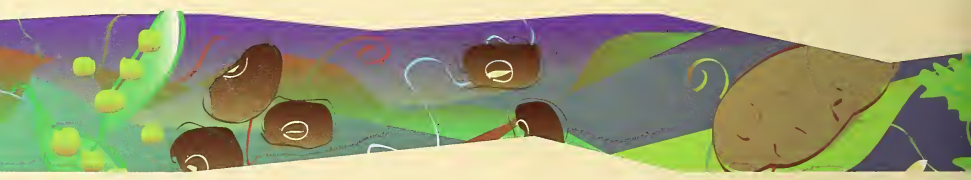
Cada ensalada alcanza para 6 porciones

VINAGRETA

(Suficiente para una ensalada)
1 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
2 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de caldo de pollo bajo en sodio (saque la grasa)
1 cucharada de mostaza dijon
Pimienta a gusto
Una pizca de sal (opcional)

Por porción:
calorías: 23
grasas: 2 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 0 mg
*sodio: 54 mg**
fibra alimenticia: 0 g
carbohidratos: 0 g
proteínas: 0 g
Tamaño de cada porción:
1 cucharada

En una fuente mediana mezcle todos los ingredientes.



ENSALADA DE LECHUGA Y PAPAS

2 tazas de lechuga picada en pedazos grandes
2 tazas de papas cocidas, peladas y picadas en cubos
1 taza de habichuelas verdes cocidas, cortadas en trozos de ½ pulgada
1 taza de arvejas cocidas
1 tomate grande, maduro y picado
1 huevo duro, cortado en rebanadas

Por porción:
calorías: 143
grasas: 4 g
- grasas saturadas: 1 g
colesterol: 36 mg
*sodio: 53 mg**
fibra alimenticia: 4 g
carbohidratos: 23 g
proteínas: 5 g
Tamaño de cada porción:
1 taza

En una fuente grande, junte la lechuga, las papas, las habichuelas verdes, las arvejas y el tomate. Agregue la vinagreta y revuelva. Adorne con las rebanadas de huevo duro y sirva.

ENSALADA DE PIMIENTO ROJO Y GARBANZOS

1 pimiento rojo mediano, cortado
1 taza de garbanzos cocidos
1½ taza de apio picado
1 cebolla roja pequeña, cortada en rebanadas finas
½ pepino mediano (pelado si está encerado), finamente rebanado

Por porción:
calorías: 58
grasas: 3 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 0 mg
*sodio: 136 mg**
fibra alimenticia: 2 g
carbohidratos: 7 g
proteínas: 2 g
Tamaño de cada porción:
¾ taza

En una fuente grande, junte todos los ingredientes. Agregue la vinagreta y revuelva. Cubra la ensalada y refrigere entre 30 minutos y 2 horas. Revuelva nuevamente antes de servir.

ENSALADA DE VEGETALES CON CHAMPIÑONES

1 taza de maíz en grano, cocido
1 taza de zanahorias en rebanadas, cocidas
1 taza de habichuelas verdes cocidas, cortadas en trozos de ½ pulgada
1 taza de arvejas cocidas
2 tazas de champiñones, cortados en cuatro

Por porción:
calorías: 100
grasas 3 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 0 mg
*sodio: 55 mg**
fibra alimenticia: 4 g
carbohidratos: 16 g
proteínas: 4 g
Tamaño de cada porción:
1 taza

En una fuente grande junte todos los ingredientes. Agregue la vinagreta y revuelva. Tape la ensalada y refrigere entre 30 minutos y 2 horas. Revuelva nuevamente antes de servir.

COSTA RICA

Hearts of Palm Salad

4 servings

2 16-ounce cans hearts of palm
⅓ cup chopped red bell pepper
⅓ cup chopped yellow bell pepper
1 tablespoon chopped parsley
1 tablespoon fresh lemon juice
1 tablespoon dijon mustard
2 tablespoons low-sodium chicken broth (remove fat)
1 tablespoon olive oil
Ground pepper to taste
Very small amount of salt (optional)
Lettuce leaves

Per Serving:
calories: 127
total fat: 4 g
- saturated fat: 1 g
cholesterol: 1 mg
*sodium: 241 mg**
dietary fiber: 9 g
carbohydrates: 21 g
protein: 7 g
Serving Size:
1 cup

1 Drain the hearts of palm, cut them into ½-inch pieces, and put them into a large bowl. Stir in the red pepper, yellow pepper, and chopped parsley.

2 In a small bowl, whisk together the lemon juice, mustard, chicken broth, and olive oil. Drizzle the dressing over the hearts of palm mixture and toss gently. Season to taste with salt (optional) and pepper. Line a serving bowl with lettuce leaves, spoon the salad on top and serve.

Ensalada de Palmitos

4 porciones

2 tarros de palmitos de 16 onzas
⅓ taza de pimiento rojo, picado
⅓ taza de pimiento amarillo, picado
1 cucharada de perejil, picado
1 cucharada de jugo de limón fresco
1 cucharada de mostaza dijon
2 cucharadas de caldo de pollo, bajo en sodio (saque la grasa)
1 cucharada de aceite de oliva
Pimienta molida a gusto
Una pizca de sal (opcional)
Hojas de lechuga

Por porción:
calorías: 127
grasas: 4 g
- grasas saturadas: 1 g
colesterol: 1 mg
*sodio: 241 mg**
fibra alimenticia: 9 g
carbohidratos: 21 g
proteínas: 7 g
Tamaño de cada porción:
1 taza

1 Cuele los palmitos, corte en pedazos de ½ pulgada y ponga en una ensaladera grande. Revuelva los palmitos con los pimientos y el perejil picado.

2 En una fuente pequeña mezcle el jugo de limón, la mostaza, el caldo de pollo y el aceite de oliva. Esparza el aliño sobre los palmitos y revuelva suavemente. Sazone a gusto con sal (opcional) y pimienta. En una fuente de servir coloque las hojas de lechuga, vierta los palmitos aliñados y sirva.

HONDURAS

Chayotes María

10 servings

6 medium chayotes, washed
⅓ cup flour
3 cups skim milk
1 cup evaporated skim milk
½ cup low-fat sour cream
1½ tablespoons chopped fresh parsley
3 scallions, minced
Pepper to taste
Very small amount of salt (optional)

Per Serving:
calories: 91
total fat: 1 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 3 mg
*sodium: 77 mg**
dietary fiber: 0 g
carbohydrates: 14 g
protein: 6 g
Serving Size:
¾ cup

1 In a large saucepan, bring 4 quarts of salted water to a boil. Add the chayotes, cover, and cook until they are tender when pierced with a skewer, about 30 minutes.

2 While the chayotes are cooking, prepare the sauce. In a small mixing bowl, whisk together the flour and ½ cup of skim milk until smooth. In a large, nonaluminum saucepan, stir together the remaining skim milk and the evaporated skim milk. Bring to a simmer over medium heat. Very gradually whisk in the flour mixture. Stir until the sauce boils and thickens. Reduce the heat to very low and cook for 2 minutes, stirring occasionally. Stir in the sour cream, parsley, and scallions and season to taste with salt (optional) and plenty of pepper.

3 Drain the chayotes and cut into ¼-inch thick slices. Put the sliced chayotes in a serving bowl, pour the sauce over, and serve immediately.

Serve with roast pork loin, carrots, and potatoes.

Chayotes María

10 porciones
6 chayotes medianos, lavados
⅓ taza de harina
3 tazas de leche descremada
1 taza de leche evaporada descremada
½ taza de crema agria, baja en grasas
1½ cucharada de perejil fresco, picado
3 cebollines picados
Pimienta a gusto
Una pizca de sal (opcional)

Por porción:
calorías: 91
grasas: 1 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 3 mg
*sodio: 77 mg**
fibra alimenticia: 0 g
carbohidratos: 14 g
proteínas: 6 g
Tamaño de cada porción:
¾ taza

1 En una cacerola grande, hierva 4 litros de agua con sal. Agregue los chayotes, tape la cacerola y cocínelos hasta que estén blandos y se puedan perforar con un pincho. (Aproximadamente 30 minutos).

2 Mientras los chayotes se cocinan, prepare la salsa. En una fuente pequeña de mezclar, disuelva la harina en ½ taza de leche descremada, hasta que quede suave. En una cacerola grande, que no sea de aluminio, mezcle el resto de la leche descremada con la leche evaporada. Hierva a fuego mediano. Gradualmente, agregue la mezcla de harina. Revuelva hasta que la salsa hierva y espese. Reduzca el calor a lo más bajo y cocine durante 2 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue la crema agria, el perejil y los cebollines. Sazone con sal (opcional) y abundante pimienta.

3 Escurra los chayotes y corte en rebanadas de ¼ de pulgada de grosor. Ponga las rebanadas de chayote en una fuente de servir y vierta la salsa encima. Sirva inmediatamente.

Sírvase con lomo de puerco asado, zanahorias y papas.

MÉXICO

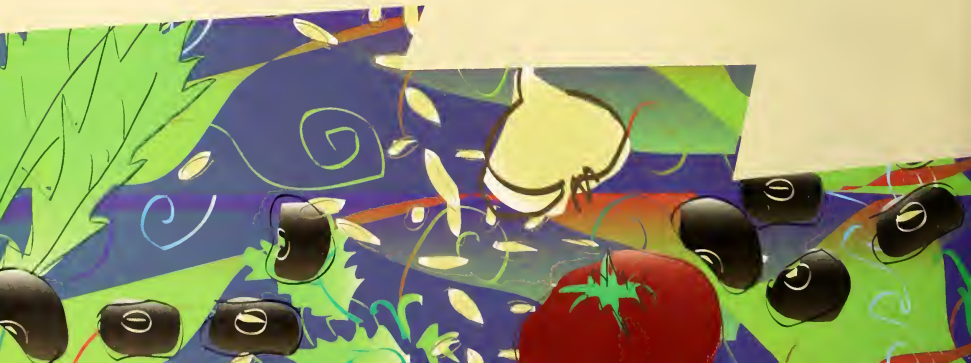
Vegetarian Beans with Rice

8 servings

Beans
2 cups pinto beans
½ medium onion, chopped
2 bay leaves
8 cups cold water
Very small amount of salt (optional)
1 teaspoon vegetable oil
3 cloves garlic, chopped

Rice
1 small onion, chopped
2 medium tomatoes, peeled and seeded
2 cloves garlic
2 cups long-grain white rice
1 teaspoon vegetable oil
4 cups low-sodium chicken broth (remove fat)
Very small amount of salt (optional)
1 cup fresh or frozen peas
1 tablespoon chopped fresh cilantro

Per Serving:
calories: 404
fat: 3 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 0 mg
*sodium: 42 mg**
dietary fiber: 6 g
carbohydrates: 78 g
protein: 17 g
Serving Size:
beans: ¾ cup
rice: 1 cup



To make the beans

1 Pick over the beans to remove any stones and wash. Soak beans overnight. Put the beans into a large pot with the onion, bay leaves, and water. Bring the water to a simmer and cook the beans until they are tender, 1½ to 3 hours. Add water as needed as the beans cook. Season to taste with salt (optional) and cook until very soft. Remove from heat and discard the bay leaves. Strain off any remaining liquid and set aside.

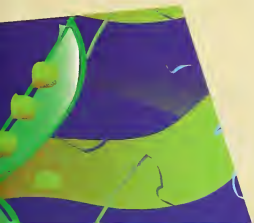
2 In a medium, non-stick skillet, warm the oil over medium heat. Add the garlic and cook until fragrant, about 1 minute. Add ½ cup of cooked beans to the skillet and mash them with the back of a wooden spoon. Gradually stir in the liquid from the bean pot and cook until the paste is quite thick. Stir the mashed bean mixture back into the pot of beans and simmer together for 4 to 5 minutes.

To make the rice

1 In a food processor or blender, puree the onion, tomatoes, and garlic.

2 In a medium, non-stick saucepan, warm the oil over medium heat. Add the rice and stir until light golden. Stir in the vegetable puree and cook until all the moisture has been absorbed. Stir in the chicken broth and season lightly with salt (optional). If you are using fresh peas stir them in, too. Bring the rice to a simmer, reduce the heat to very low, and cover the pan. Cook until the rice is tender and the chicken broth is absorbed, about 20 minutes. If you are using frozen peas, stir them in at the last minute. Sprinkle cilantro over the top of the rice and serve.

Serve with salad and tortillas.



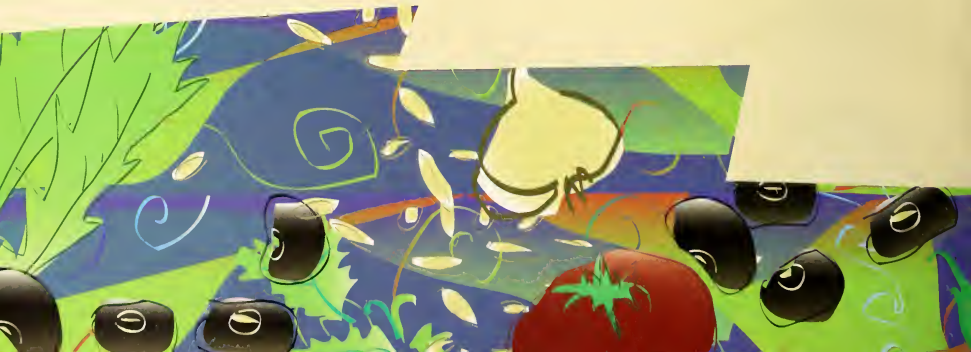
Frijoles Vegetarianos con Arroz

8 porciones

Frijoles
2 tazas de frijoles pintos (o bayos)
½ cebolla mediana, picada
2 hojas de laurel
8 tazas de agua fría
Una pizca de sal (opcional)
1 cucharada de aceite vegetal
3 dientes de ajo, picados

Arroz
1 cebolla pequeña, picada
2 tomates medianos, pelados y sin semillas
2 dientes de ajo
2 tazas de arroz blanco de grano largo
1 cucharadita de aceite vegetal
4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio (saque la grasa)
Una pizca de sal (opcional)
1 taza de arvejas frescas o congeladas
1 cucharada de cilantro fresco picado

Por porción:
calorías: 404
grasas: 3 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 0 mg
*sodio: 42 mg**
fibra alimenticia: 6 g
carbohidratos: 78 g
proteínas: 17 g
Tamaño de cada porción:
frijoles: ¾ taza
arroz: 1 taza



Para hacer los frijoles

1 Revise los frijoles para sacar cualquier piedrita y lave. Remoje los frijoles la noche anterior. Ponga los frijoles con la cebolla, las hojas de laurel y el agua en una cacerola grande. Hierva a fuego lento hasta que los frijoles estén blandos, entre 1½ y 3 horas. Agregue más agua si es necesario mientras los frijoles se están cociendo. Sazone con sal a gusto (opcional) y siga cocinando hasta que estén bien blandos. Retire del fuego y tire las hojas de laurel. Cuele, pero no tire el líquido.

2 En un sartén mediano, con recubrimiento anti-adherente, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el ajo y fría hasta que suelte la fragancia, alrededor de 1 minuto. Agregue ½ taza de los frijoles cocidos al sartén y aplástelos con una cuchara de madera. Revuelva y agregue gradualmente el líquido que quedó de los frijoles hervidos y cocine hasta que se forme una pasta espesa. Ponga la pasta en la cacerola con el resto de los frijoles y cocine a fuego lento durante 4 ó 5 minutos.

Para hacer el arroz

1 En un procesador de alimentos o una licuadora, muela la cebolla, los tomates y el ajo.

2 En un sartén mediano, con recubrimiento anti-adherente, caliente el aceite a fuego mediano. Agregue el arroz y revuelva hasta que esté ligeramente dorado. Agregue la mezcla de la cebolla y hierva hasta que se haya absorbido todo el líquido. Agregue el caldo de pollo, sazone ligeramente con sal (opcional) y revuelva. Si utiliza arvejas frescas, agréguelas. Hierva el arroz suavemente, reduzca el fuego a lo más bajo y cubra el sartén. Cocine el arroz hasta que esté blando y el caldo de pollo se haya absorbido, alrededor de 20 minutos. Si usa arvejas congeladas, agréguelas en el último minuto. Esparza el cilantro encima y sirva.

Sírvase con ensalada y tortillas.

Fruit Salad with Frozen Yogurt

8 servings

3 tablespoons honey
3 tablespoons lemon juice
1 medium apple, cored and chopped
1 medium plum, pitted and sliced
1 large orange, peeled with a knife and sliced into ¼-inch thick rounds
1 large grapefruit, peeled with a knife, and sectioned
1 medium banana, peeled and sliced into rounds
1 quart frozen nonfat vanilla yogurt

Per Serving:
calories: 161
total fat: 1 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 3 mg
sodium: 73 mg
dietary fiber: 2 g
carbohydrates: 38 g
protein: 4 g
Serving Size:
¾ cup

1 In a large bowl, whisk together the honey and lemon juice. Stir in the fruit. Serve the fruit topped with a scoop of frozen yogurt. *Serve with empanadas.*

VENEZUELA

Arepas

10 servings

2 cups corn flour for arepas
1 teaspoon salt
½ cup grated queso blanco
2 cups cool water (or more if needed)

Per Serving:
calories: 104
total fat: 3 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 5 mg
sodium: 250 mg
dietary fiber: 0 g
carbohydrates: 18 g
protein: 4 g
Serving Size: 1 2½" arepa (about ¾" thick)

1 In a large mixing bowl, whisk together the flour, salt, and queso blanco. Stir in enough water to make a firm, slightly moist dough. Cover the dough and let it rest for 5 minutes. Divide the dough into 10 pieces and form each piece into a ball. Flatten the balls slightly.

2 Preheat the oven to 350 degrees F.

3 Oil a griddle very lightly and warm it over medium heat. Cook the arepas on the griddle for about 5 minutes on each side, until a golden brown crust forms. Transfer the arepas to a baking sheet and bake 20 to 25 minutes, turning them several times as they bake. Serve immediately. *Serve with black beans.*

Ensalada de Frutas con Helado de Yogurt

8 porciones

3 cucharadas de miel
3 cucharadas de jugo de limón
1 manzana mediana, sin el centro y picada
1 ciruela mediana, sin la semilla y picada
1 naranja grande, pelada y cortada en rodajas de ¼ de pulgada de ancho
1 toronja grande, pelada y seccionada
1 banana mediana, pelada y cortada en rodajas
1 litro de helado de yogurt, con sabor a vainilla, descremado

Por porción:
calorías: 161
grasas: 1 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 3 mg
sodio: 73 mg
fibra alimenticia: 2 g
carbohidratos: 38 g
proteínas: 4 g
Tamaño de cada porción:
¾ taza

1 En una fuente grande, mezcle la miel con el jugo de limón. Agregue las frutas y revuelva. Sirva las frutas con una bola de helado de yogurt encima. *Sírvase con empanadas.*

Arepas

10 porciones

2 tazas de harina de maíz para arepas
1 cucharadita de sal
½ taza de queso blanco, rallado
2 tazas de agua fría (o más si es necesario)

Por porción:
calorías: 104
grasas: 3 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 5 mg
sodio: 250 mg
fibra alimenticia: 0 g
carbohidratos: 18 g
proteínas: 4 g
Tamaño de cada porción:
1 arepa de 2½" (aproximadamente ¾"de espesor)

1 En una fuente grande, junte la harina, la sal y el queso blanco. Agregue el agua y revuelva hasta que se forme una masa firme y ligeramente húmeda. Cubra la masa y deje reposar durante 5 minutos. Divida la masa en 10 pedazos y forme una bola con cada uno de ellos. Aplaste las bolas ligeramente.

2 Precaliente el horno a 350 grados F.

3 Con un poquito de aceite, engrase ligeramente un sartén y caliente a fuego mediano. Cocine las arepas, 5 minutos por cada lado, hasta que se doren. Traslade las arepas a una bandeja de hornear y hornee entre 20 y 25 minutos. Voltee varias veces a medida que se horneen. Sirva inmediatamente. *Sírvase con frijoles negros.*

Pigeon Peas with Rice

8 servings

1 pound fresh pigeon peas
8 cups water
Very small amount of salt (optional)
2 teaspoons vegetable oil
4 ounces Canadian bacon, diced
1 medium onion, chopped
1 cubanel pepper, seeds removed and chopped
1 green bell pepper, chopped
1 medium tomato, chopped
2¼ cups long-grain, white rice
6 stuffed green olives, diced
1 teaspoon capers
6 sprigs cilantro, chopped
¼ cup tomato sauce

Per Serving:
calories: 324
total fat: 4 g
- saturated fat: 1 g
cholesterol: 5 mg
*sodium: 436 mg**
dietary fiber: 2 g
carbohydrates: 60 g
protein: 12 g
Serving Size:
1½ cups

1 Rinse and drain the pigeon peas. In a large saucepan, combine the peas and water. Bring to a simmer and cook for 30 minutes. Stir in the salt (optional) and cook for 15 more minutes. Drain, reserving 3 cups of the liquid, and set aside until needed.

2 In a large, non-stick saucepan over medium-high heat, warm the vegetable oil. Add the Canadian bacon, onion, cubanel pepper, bell pepper, and tomato. Cook until the vegetables are tender, about 8 minutes.

3 Stir rice into the bacon and vegetables. Stir in the green olives, capers, cilantro, tomato sauce, and drained pigeon peas. Cook for 2 to 3 minutes.

4 Stir in the 3 cups of reserved liquid. Bring to a simmer and cook until almost all the water has evaporated. Reduce the heat to very low, cover the pan, and cook for 15 minutes. With a large wooden spoon, turn the rice and peas very carefully. Cover and cook for 15 more minutes. Serve hot.

NOTE: You may substitute two 16-ounce cans of pigeon peas for the 1 pound fresh peas. Drain the canned peas and add enough water to their liquid to make 3 cups. Stir the canned peas into the rice for the last 15 minutes of cooking.

Serve with roasted turkey, roasted sweet potatoes, and green beans with onions.

Arroz con Gandules

8 porciones

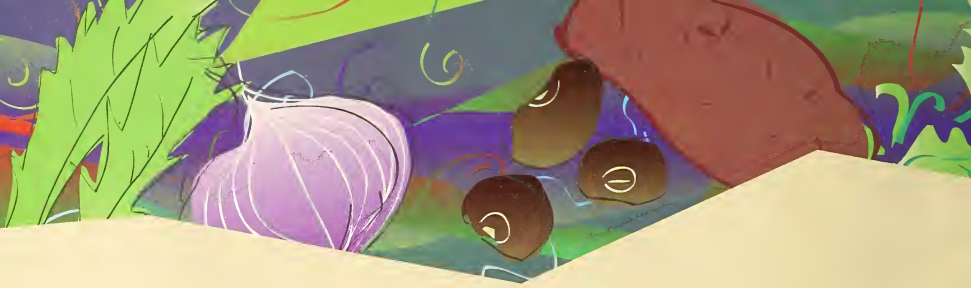
1 libra de gandules frescos
8 tazas de agua
Una pizca de sal (opcional)
2 cucharaditas de aceite vegetal
4 onzas de tocino canadiense, en cubitos
1 cebolla mediana, picada
1 pimiento cubanel, sin semillas, picado
1 pimiento verde, picado
1 tomate mediano, picado
2¼ tazas de arroz blanco de grano largo
6 aceitunas verdes rellenas, picadas
1 cucharadita de alcaparras
6 ramitas de cilantro picadas
¼ taza de salsa de tomate

Por porción:
calorías: 324
grasas: 4 g
- grasas saturadas: 1 g
colesterol: 5 mg
*sodio: 436 mg**
fibra alimenticia: 2 g
carbohidratos: 60 g
proteínas: 12 g
Tamaño de cada porción:
1½ tazas

1. Enjuague los gandules y escurra toda el agua. En una cacerola grande hierva los gandules lentamente durante 30 minutos. Agregue la sal (opcional) y cocine 15 minutos más. Cuele los gandules y reserve 3 tazas del líquido hasta que las necesite.
2. En un sartén grande, a fuego medio-alto, caliente el aceite vegetal. Añada el tocino canadiense, la cebolla, el pimiento cubanel, el pimiento verde y el tomate. Cocine hasta que los vegetales estén blandos, alrededor de 8 minutos.
3. Agregue el arroz al tocino y a los vegetales. Añada las aceitunas verdes, las alcaparras, el cilantro, la salsa de tomate y los gandules. Cocine 2 ó 3 minutos.
4. Agregue las 3 tazas de líquido que reservó. Hierva lentamente y cocine hasta que casi toda el agua se haya evaporado. Reduzca el calor a lo más bajo, tape el sartén y cocine durante 15 minutos. Con una cuchara grande de madera, revuelva el arroz y los gandules con mucho cuidado. Tape y deje que cocine otros 15 minutos más. Sirva caliente.

NOTA: Se puede sustituir la libra de gandules frescos por 2 tarros de 16 onzas de gandules. Escurra los gandules y agregue agua al líquido escurrido hasta completar 3 tazas. Agregue los gandules al arroz cuando falten 15 minutos de cocción.

Sírvase con pavo asado, patata dulce asada y judías verdes con cebolla.



PERÚ

Potatoes a la Huancaína

6 servings

2 pounds white potatoes, washed
1 tablespoon olive oil
½ medium onion, sliced
½ tablespoon ají amarillo
1 cup nonfat cottage cheese
2 ounces queso fresco
¼ cup skim milk
1 head romaine lettuce
2 tablespoons chopped fresh parsley
6 black olives

Per Serving:
calories: 228
total fat: 6 g
- saturated fat: 1 g
cholesterol: 12 mg
sodium: 142 mg
dietary fiber: 4 g
carbohydrates: 3 g
protein: 11 g
Serving Size:
1½ cups

1 In a large saucepan, cover the potatoes with water. Bring to a boil and cook until tender when pierced with a skewer. Drain and cool. Peel and slice into ¼-inch rounds.

2 To prepare the sauce, in a medium, non-stick skillet, warm the olive oil over medium heat. Add the onion and ají and cook until the onion is tender, about 6 minutes. Put the onion in a blender or food processor and add the cottage cheese, queso fresco, and skim milk. Puree until smooth.

3 To serve, arrange some lettuce leaves on each of 6 salad plates. Arrange some potato slices on top of the lettuce and spoon sauce over them. Sprinkle with chopped parsley; decorate each with an olive and serve.

Serve with grilled fish skewers.

Papas a la Huancaína

6 porciones

2 libras de papas blancas, lavadas
1 cucharada de aceite de oliva
½ cebolla mediana, en rodajas
½ cucharada de ají amarillo
1 taza de cuajada descremada (cottage cheese)
2 onzas de queso fresco
¼ taza de leche descremada
1 lechuga romana
2 cucharadas de perejil fresco, picado
6 aceitunas negras

Por porción:
calorías: 228
grasas: 6 g
- grasas saturadas: 1 g
colesterol: 12 mg
sodio: 142 mg
fibra alimenticia: 4 g
carbohidratos: 3 g
proteínas: 11 g
Tamaño de cada porción:
1½ tazas

1 En una cacerola grande, cubra las papas con agua. Hierva hasta que estén blandas y se pueda introducir un pincho. Tire el agua y enfríe las papas. Pele y corte en rodajas de ¼ de pulgada de ancho.

2 Para preparar la salsa, en un sartén mediano, con recubrimiento anti-adherente, caliente el aceite de oliva a fuego mediano. Agregue la cebolla y el ají, y cocine hasta que la cebolla esté blanda, cerca de 6 minutos. Ponga la cebolla en una licuadora o procesador de alimentos y agregue la cuajada, el queso fresco y la leche descremada. Muela hasta que se convierta en un puré suave.

3 Para servir, arregle unas hojas de lechuga en cada uno de los seis platos de ensalada. Ponga varias rodajas de papa sobre la lechuga y cubra con la salsa. Esparza el perejil picado, decore con una aceituna cada plato y sirva.

Sírvase con anticuchos de pescado.

Pupusas

Makes 25 pupusas

1 pound ground turkey breast
½ large onion, finely diced
1 clove garlic, minced
1 medium fresh green chili, seeded and minced
1 small tomato, finely chopped
¼ teaspoon cumin
¼ pound low-fat white cheese, grated
½ teaspoon salt
5 cups masa harina
Water, about 4 cups
1 teaspoon vegetable oil

Per Serving:
calories: 255
total fat: 5 g
- saturated fat: 2 g
cholesterol: 23 mg
sodium: 155 mg
dietary fiber: 3 g
carbohydrates: 39 g
protein: 15 g
Serving Size:
1 4" pupusa
(about ½" thick)

1 In a very large, non-stick saucepan, over high heat, cook the turkey, onion, and garlic until cooked through. If necessary, add small amounts of water to the turkey as it cooks to prevent sticking. When the meat is firm, reduce the heat to low and add the chili, tomato, and cumin. Let the mixture cook until all the liquid has evaporated. Set aside to cool. Stir in the cheese and salt.

2 Put the masa harina in a large mixing bowl and stir in enough water to make a tortilla-like dough. Divide the dough into 25 pieces and roll each into a ball. Flatten each ball between the palms of your hands to ½ inch. Put a spoonful of the meat mixture in the middle of each disk of dough and enclose it firmly. Flatten the pupusas again until they are about ½ inch thick.

3 To cook, heat a flat, heavy-bottom skillet until it is very hot. Brush the skillet with a little oil. Cook the pupusas on each side for 4 to 5 minutes, until nicely browned. Serve immediately.

Serve with curtido.

EL SALVADOR

Pupusas

Para 25 pupusas

1 libra de pechuga de pavo molida
½ cebolla grande, picada en cubitos pequeños
1 diente de ajo, finamente picado
1 ají verde mediano fresco, sin semillas y finamente picado
1 tomate pequeño, finamente picado
¼ cucharadita de comino
¼ libra de queso blanco semi-descremado, rallado
½ cucharadita de sal
5 tazas de masa harina
Agua, aproximadamente 4 tazas
1 cucharadita de aceite vegetal

Por porción:
calorías: 255
grasas: 5 g
- grasas saturadas: 2 g
colesterol: 23 mg
sodio: 155 mg
fibra alimenticia: 3 g
carbohidratos: 39 g
proteínas: 15 g
Tamaño de cada porción:
1 pupusa de 4" (aproximadamente ½" de espesor)

1 En un sartén bien grande, con recubrimiento anti-adherente, caliente el aceite a fuego alto y cocine el pavo, la cebolla y el ajo hasta que estén cocidos. Si es necesario, añada pequeñas cantidades de agua para evitar que se pegue. Cuando la carne esté firme, reduzca el fuego a lo más bajo y agregue el ají, el tomate y el comino. Cocine hasta que el líquido se evapore. Deje que se enfríe y revuelva con el queso y la sal.

2 Ponga la masa harina en una fuente grande de mezclar y agregue bastante agua para formar una masa parecida a la de las tortillas. Divida la masa en 25 pedazos y forme bolas. Aplaste cada bola entre las palmas de las manos hasta que quede de ½ pulgada de grosor. Ponga una cucharada de la mezcla de carne en el medio de cada disco de masa y cierre con firmeza. Aplaste las pupusas nuevamente hasta que vuelvan a quedar de ½ pulgada de grosor.

3 Para cocinar las pupusas, use un sartén grueso y caliente a fuego alto. Unte el sartén con un poquito de aceite y cocine las pupusas 4 ó 5 minutos por cada lado, hasta que se doren. Sirva inmediatamente.

Sírvase con curtido.

Plantain Cereal

4 servings

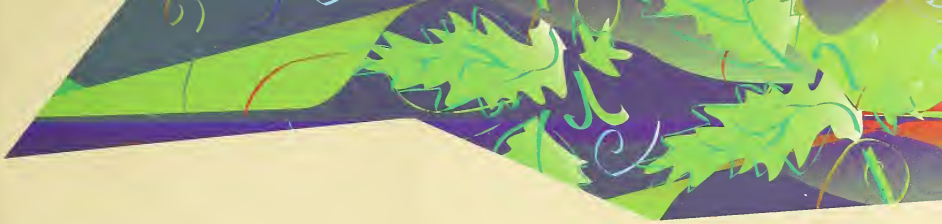
2 large, green plantains
3 cups water
¾ teaspoon salt
2 teaspoons sugar
Skim milk

Per Serving:
calories: 131
total fat: 0 g
- saturated fat: 0 g
cholesterol: 0 mg
sodium: 411 mg
dietary fiber: 2 g
carbohydrates: 35 g
protein: 1 g
Serving Size:
1 cup

1 Peel the plantains and grate very coarsely with a hand grater or in a food processor.

2 In a medium saucepan, stir together the water, salt, and sugar and bring to a boil. Stir in the grated plantain and any juice. Reduce heat and cook at a simmer until it is almost smooth, about 10 minutes, stirring occasionally. To serve, divide among 4 bowls and pass skim milk separately.

Serve with orange juice and skim milk.



Cereal de Plátanos

4 porciones
2 plátanos verdes, grandes
3 tazas de agua
¾ cucharadita de sal
2 cucharaditas de azúcar
Leche descremada

Por porción:
calorías: 131
grasas: 0 g
- grasas saturadas: 0 g
colesterol: 0 mg
sodio: 411 mg
fibra alimenticia: 2 g
carbohidratos: 35 g
proteínas: 1 g
Tamaño de cada porción:
1 taza

1 Pele los plátanos y tritúrelos en pedazos gruesos con un triturador de mano o un procesador de alimentos.

2 En una cacerola mediana, hierva el agua, la sal y el azúcar. Agregue los plátanos triturados y el líquido que pueda haber quedado. Reduzca el calor y cocine suavemente, aproximadamente 10 minutos, hasta que quede cremoso, revolviendo ocasionalmente. Sirva en cuatro platos hondos y pase la leche descremada para que cada uno se la añada.

Sírvase con jugo de naranja y leche descremada.

GUATEMALA

Cucumber Soup

4 servings

1 tablespoon vegetable oil
1 pound hydroponic cucumbers or small, pickling cucumbers (peel if waxed), chopped
1 medium onion, chopped
1 medium red bell pepper, chopped
3 cups low-sodium chicken broth (remove fat)
Ground pepper to taste
Very small amount of salt (optional)
¼ cup plain, nonfat yogurt
1 tablespoon chopped fresh parsley

Per Serving:
calories: 90
total fat: 4 g
- saturated fat: 1 g
cholesterol: 0 mg
*sodium: 64 mg**
dietary fiber: 2 g
carbohydrates: 10 g
protein: 4 g
Serving Size:
1½ cups

1 In a large saucepan, warm the oil over medium heat. Add the cucumbers, onion, and red pepper. Cook until all the vegetables are tender, about 15 minutes. Stir in the chicken broth and simmer for 10 minutes, stirring occasionally. Remove from heat.

2 In a blender or food processor, puree the soup until very smooth and then return it to the saucepan. Bring to a simmer and season to taste with salt (optional) and pepper. Serve hot, topped with a tablespoon of yogurt and a sprinkling of parsley.

Serve with garlic shrimp and rice.

Sopa de Pepino

4 porciones

1 cucharada de aceite vegetal
1 libra de pepinos pequeños (pepinos para pickle), pelados y rebanados
1 cebolla mediana, picada
1 pimiento rojo mediano, picado
3 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio (saque la grasa)
Pimienta molida a gusto
Una pizca de sal (opcional)
¼ taza de yogurt sin sabor, descremado
1 cucharada de perejil fresco, picado

Por porción:
calorías: 90
grasas: 4 g
- grasas saturadas: 1 g
colesterol: 0 mg
*sodio: 64mg**
fibra alimenticia: 2 g
carbohidratos: 10 g
proteínas: 4 g
Tamaño de cada porción:
1½ tazas

1 En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego mediano. Agregue los pepinos, la cebolla y el pimiento rojo. Cocine hasta que los vegetales estén blandos, cerca de 15 minutos. Agregue el caldo de pollo y cocine a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Retire la cacerola del fuego.

2 En una licuadora o un procesador de alimentos, licúe la sopa hasta que quede muy suave. Ponga la sopa de nuevo en la cacerola. Hierva suavemente y sazone con sal (opcional) y pimienta. Sirva caliente, con una cucharada de yogurt encima y un poco de perejil picado.

Sírvase con camarones al ajillo y arroz.

Turkey Stew *10 servings*

1 8-pound turkey, cut into pieces (do not remove bones), skin removed and fat trimmed off
Flour
2 tablespoons vegetable oil
1 green pepper, chopped
1 red pepper, chopped
2 medium onions, chopped
1½ cups tomato puree
6 - 8 cups low-sodium, chicken broth (remove fat)
4 cloves garlic, minced
12 pitted green olives, halved
6 tablespoons capers
8 medium, white potatoes, peeled and quartered
1½ pounds fresh peas, shelled, or 1 10-ounce package frozen peas
Ground pepper to taste
Very small amount of salt (optional)

Per Serving:
calories: 412
total fat: 11 g
- saturated fat: 3 g
cholesterol: 95 mg
*sodium: 441 mg**
dietary fiber: 4g
carbohydrates: 37 g
protein: 42 g
Serving Size:
2 cups

1. Preheat the oven to 350 degrees F.
2. Put about 1 cup of flour into a medium bowl. Turn each turkey piece over in the flour and pat off the excess. In a very large, non-stick skillet, heat the oil over medium-high heat. Add the turkey pieces and fry until nicely browned all over, about 8 minutes. Transfer the turkey to a large, oven-proof casserole.
3. Add the green pepper, red pepper, onion, and garlic to the skillet and cook until the vegetables are tender, about 6 minutes. Stir in the tomato puree and chicken broth. Bring to a boil and pour over the turkey pieces. Cover the casserole tightly and bake for 1 hour.
4. Remove from the oven and stir in the olives, capers, and potatoes. Bake for an additional 30 minutes, until the turkey and potatoes are tender. Stir in the peas and bake for 10 more minutes. If you are using frozen peas, bake them for only 5 minutes. Season with salt (optional) and pepper and serve immediately. *Serve with salad.*

Pavo Guisado *10 porciones*

1 pavo de 8 libras, cortado en pedazos, sin pellejo ni grasa (no le quite los huesos)
Harina
2 cucharadas de aceite vegetal
1 pimiento verde, picado
1 pimiento rojo, picado
2 cebollas medianas, picadas
1½ tazas de puré de tomate
6 a 8 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio (saque la grasa)
4 dientes de ajo, picados
12 aceitunas verdes sin semillas, cortadas en mitades
6 cucharadas de alcaparras
8 papas blancas medianas, peladas y cortadas en cuartos
1½ libras de arvejas frescas, con sus vainas ó 1 paquete de 10 onzas de arvejas congeladas
Pimienta molida a gusto
Una pizca de sal (opcional)

Por porción:
calorías: 412
grasas: 11 g
- grasas saturadas: 3 g
colesterol: 95 mg
*sodio: 441 mg**
fibra alimenticia: 4g
carbohidratos: 37 g
proteínas: 42 g
Tamaño de cada porción:
2 tazas

1 Precaliente el horno a 350 grados F.

2 Vacíe una taza de harina en una fuente mediana. Pase cada pieza de pavo por la harina y sacúdala para remover el exceso. En un sartén grande, con revestimiento anti-adherente, caliente el aceite a fuego medio-alto. Fría las piezas de pavo hasta que estén totalmente doradas; aproximadamente 8 minutos. Pase el pavo a una fuente grande que se pueda poner al horno.

3 Ponga el pimiento verde, el pimiento rojo, la cebolla y el ajo en el sartén y cocine hasta que los vegetales estén tiernos, aproximadamente 6 minutos. Agregue el puré de tomate y el caldo de pollo. Hierva y vierta sobre las piezas de pavo. Tape la fuente firmemente y hornee durante una hora.

4 Saque la fuente del horno, eche las aceitunas, las alcaparras y las papas. Revuelva y hornee durante 30 minutos más, hasta que el pavo y las papas estén blandas. Agregue las arvejas y déjelo en el horno durante 10 minutos más. Si se utilizan arvejas congeladas, hornee sólo 5 minutos. Sazone con sal (opcional) y pimienta y sirva inmediatamente. *Sírvase con ensalada.*

Humintas

9 servings

3 10-ounce packages frozen corn, thawed
½ cup skim milk
1⅔ cups yellow corn meal
2 tablespoons sugar
1 teaspoon baking powder
1 teaspoon salt
½ teaspoon anise seeds
¼ cup raisins
½ teaspoon ground cinnamon
1 large egg
2 large egg whites
4 ounces thinly sliced Muenster cheese
½ teaspoon paprika

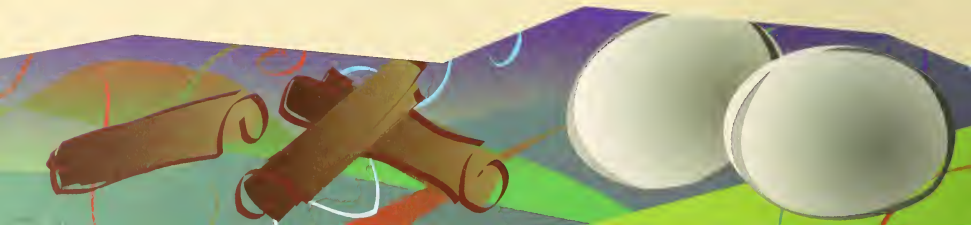
Per Serving:
calories: 253
total fat: 6 g
- saturated fat: 3 g
cholesterol: 36 mg
sodium: 383 mg
dietary fiber: 1 g
carbohydrates: 44 g
protein: 10g
Serving Size:
1 3" x 3" square

1 Preheat the oven to 350 degrees F. Spray a 9-inch square baking pan with vegetable oil cooking spray.

2 In a blender or food processor, in 2 batches, puree the corn and milk until smooth.

3 In a large mixing bowl, stir together the corn meal, sugar, baking powder, salt, anise seeds, cinnamon, and raisins. In a small bowl, lightly beat the egg and egg whites together. Stir the beaten eggs and the corn puree into the dry ingredients until just moistened. Spoon the batter into the prepared pan and cover the top with cheese. Sprinkle with paprika. Bake 40 to 45 minutes, until a knife inserted in the center comes out clean. Cool for 20 minutes before cutting into 9 square pieces.

Serve with peanut soup.



Humintas

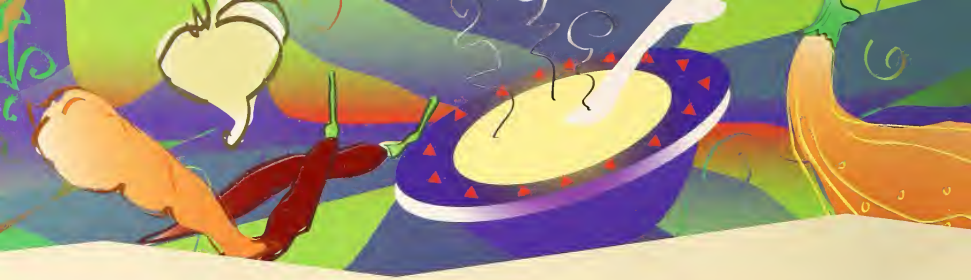
9 porciones

3 paquetes de 10 onzas cada uno de maíz congelado. Descongélelos.
½ taza de leche descremada
1⅔ taza de harina de maíz amarillo
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de semillas de anís
½ cucharadita de canela molida
¼ taza de pasas de uva
1 huevo grande
2 claras de huevo grandes
4 onzas de queso Muenster, cortado en rebanadas delgadas
½ cucharadita de paprika

Por porción:
calorías: 253
grasas: 6 g
- grasas saturadas: 3 g
colesterol: 36 mg
sodio: 383 mg
fibra alimenticia: 1 g
carbohidratos: 44 g
proteínas: 10 g
Tamaño de cada porción:
1 cuadrado de 3" x 3"

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Rocíe con aceite vegetal una fuente de hornear cuadrada de 9 pulgadas.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, muela la mitad del maíz y de la leche hasta que quede un puré suave. Repita la misma operación con la otra mitad.
3. En una fuente grande, mezcle la harina de maíz, el azúcar, el polvo de hornear, la sal, el anís, la canela y las pasas. En una fuente pequeña, bata ligeramente el huevo y las claras. Agregue los huevos batidos y el puré de maíz a los ingredientes secos y revuelva hasta que todo esté bien mezclado. Traslade la mezcla a la fuente de hornear previamente preparada, cubra con queso y rocíe paprika. Hornee entre 40 y 45 minutos, hasta que al insertar un cuchillo salga limpio. Enfríe durante 20 minutos antes de cortar en 9 porciones.

Sírvase con sopa de maní.



PARAGUAY

Winter Squash Soup

8 servings

2 tablespoons butter
2 medium onions, chopped
2 medium carrots, chopped
2 cloves garlic, chopped
1 cup tomato puree
2 fresh, hot chilies, seeded and chopped
2½ pounds butternut squash, peeled and cubed
5 cups low-sodium, chicken broth (remove fat)
Pepper to taste
Very small amount of salt (optional)
Lime wedges

Per Serving:
calories: 126
total fat: 4 g
- saturated fat: 2 g
cholesterol: 8 mg
*sodium: 207 mg**
dietary fiber: 5 g
carbohydrates: 23 g
protein: 4 g
Serving Size:
1½ cups

In a large, non-aluminum saucepan, warm the butter over medium heat. Stir in the onions, carrots, and garlic. Cook for 3 minutes and then cover the pan. Lower heat and cook for 3 or 4 more minutes, until the vegetables are very tender. Stir in the tomato puree, chilies, butternut squash, and chicken broth. Bring the soup to a simmer and cook for 30 minutes. Mash the squash pieces with a potato masher or the back of a spoon (the soup does not need to be completely smooth), season to taste (optional) and serve. Pass lime wedges to be squeezed into each bowl of soup.

Serve with corn bread.

Sopa de Calabaza de Invierno

8 porciones

2 cucharadas de mantequilla
2 cebollas medianas, picadas
2 zanahorias medianas, picadas
2 dientes de ajo, picados
1 taza de puré de tomates
2 ajíes picantes frescos, sin semillas y picados
2½ libras de calabaza, pelada y picada en cubos
5 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio (saque la grasa)
Pimienta a gusto
Una pizca de sal (opcional)
Rodajas de limón verde

Por porción:
calorías: 126
grasas: 4 g
- grasas saturadas: 2 g
colesterol: 8 mg
*sodio: 207 mg**
fibra alimenticia: 5 g
carbohidratos: 23 g
proteínas: 4 g
Tamaño de cada porción:
1½ tazas

En una cacerola grande, que no sea de aluminio, caliente la mantequilla a fuego mediano. Agregue las cebollas, las zanahorias y el ajo. Cocine durante 3 minutos y cubra la cacerola. Baje la temperatura y cocine durante 3 ó 4 minutos más, hasta que los vegetales estén bien blandos. Agregue el puré de tomate, los ajíes, la calabaza y el caldo de pollo. Cocine la sopa a fuego lento durante 30 minutos. Triture la calabaza con un triturador de papas o la parte de atrás de una cuchara (la sopa no necesita estar totalmente suave), sazone a gusto (opcional) y sirva. Pase las rodajas de limón a los comensales para que las expriman en cada plato.

Sírvase con pan de maíz.

Anotaciones

Anotaciones

Este libro de recetas es una producción de:
La Oficina de Comunicación sobre el Cáncer
Instituto Nacional del Cáncer

Recetas y diseño culinario:
Lisa Cherkasky

Análisis alimenticio:
Karen Brasel

NATIONAL CANCER INSTITUTE

NIH Publication Number 95-3906(s)
January 1995

P921